

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **V.1. Kesimpulan**

Dari pemaparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Masih sering terjadi misinterpretasi tentang meditasi di kalangan anak muda di Semarang. Sehingga meditasi masih dipandang sebelah mata. Padahal meditasi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia, terutama bagi kita yang hidup di era modern yang serba cepat sehingga rentan mengalami depresi.
2. Meditasi dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja. Tak terkecuali anak-anak muda yang sibuk dengan keseharian mereka. Manfaat meditasi dapat diperoleh melalui kegiatan kita sehari-hari tanpa kita sadari.

#### **V.2. Saran**

Dari pemaparan di atas, adapun saran sebagai berikut:

1. Bagi Anak Muda  
Hidup dalam era digital ini, kita harus bijaksana dalam memanfaatkan teknologi yang membantu hidup kita selama ini. Dan terkadang kita harus mencoba memberikan istirahat bagi otak kita dari segala kesibukan luar dan dalam. Meditasi bisa menjadi latihan yang baik bagi kesehatan fisik dan psikis kita. Dengan kesehatan psikis yang selalu terjaga, maka kita akan lebih produktif ke depannya.
2. Bagi Masyarakat  
Di dunia modern ini, meditasi dilakukan bukan hanya sebagai praktik keagamaan tertentu. Meditasi memiliki sejuta manfaat bagi kita, fisik dan psikis. Sehingga membiasakan diri dengan melakukan meditasi tidak akan merugikan diri.